



Työhyvinvointi ja ajankäytön hallinta

Paula Antikainen

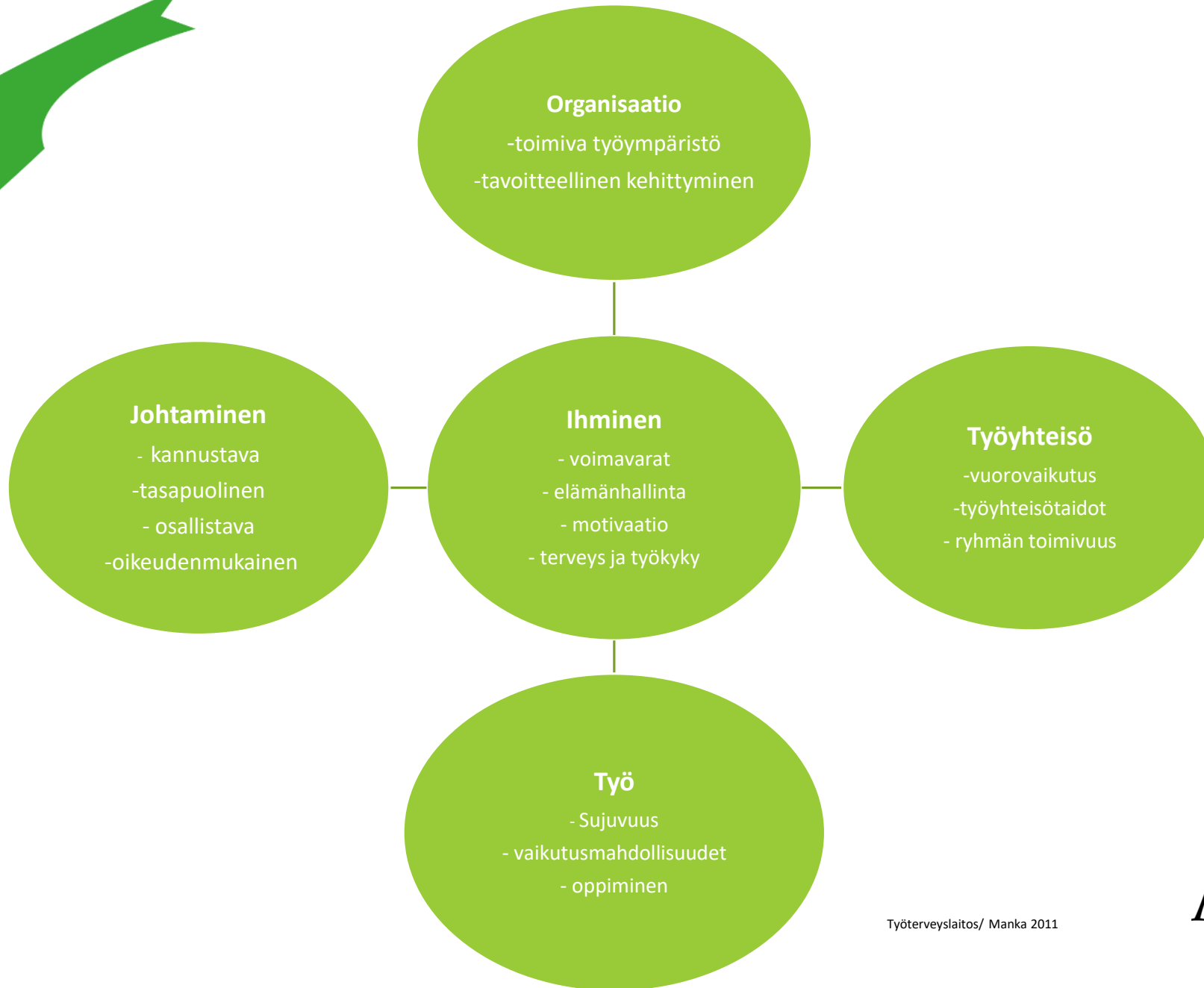
ProAgria Itä-Suomi

MITÄ ON TYÖHYVINVOINTI

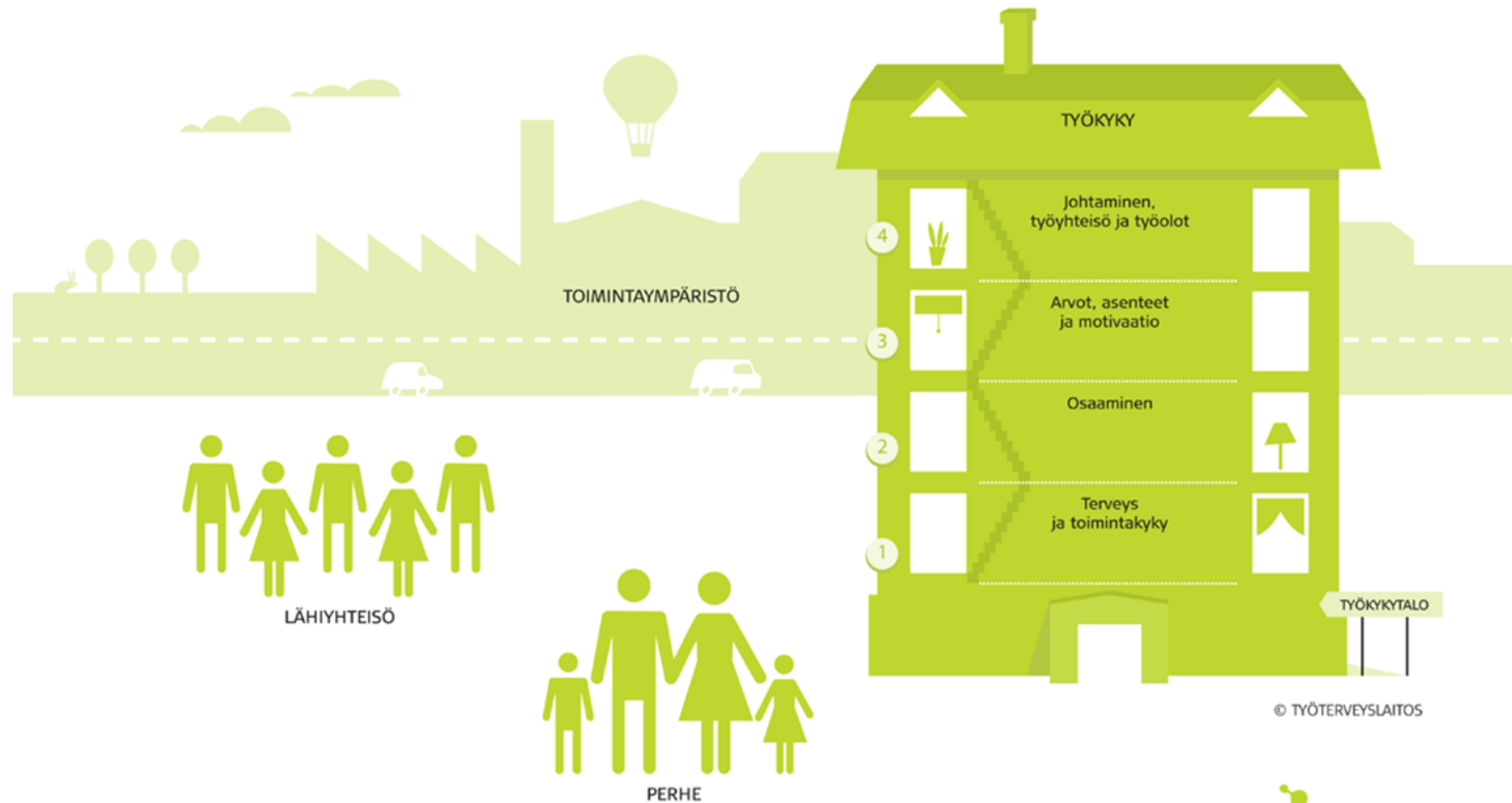
” Työhyvinvointi on kokonaisuus, jonka muodostavat työ ja sen mielekkyys, terveys, turvallisuus ja hyvinvointi.”

(stm.fi/tyohyvinvointi)





Työkykytalo



© TYÖTERVEYSLAITOS



AJANKÄYTÖN HALLINTA

- Aikaa on aina saman verran vuorokaudessa
- Ajankäytön hallinta on taito, jonka voi opetella
- Omien rajojen ja voimavarojen tunnistaminen



**Hyvä ajanhallinta ei tarkoita sitä,
että pyrkisi koko ajan saamaan yhä
enemmän valmiiksi, niin
tehokkaasti kuin mahdollista.**

***Tavoitteena ei ole juosta
nopeammin,
vaan kulkea lyhempi matka.***

(Taiichi Ohno, Toyota)



Tämä kuva, tekijä Tuntematon tekijä, käyttöoikeus: CC BY-SA

Ajanhallintaan liittyy paljon erilaisia tunteita:

- riittämättömyys
- syyllisyys
- kiire
- ”ei tälle mitään voi tehdä”
- Stressi ja uupumus
- Elätkö vain toisia varten?





Usein ajanhallinnan haasteisiin liittyy asioiden lykkäämistä eli prokrastinaatiota

Tietyn tehtävän tekemistä ei saa aloitetuksi, vaikka haluaisi ja tiedostaisi, että tehtävä on tärkeä ja se on saatava valmiiksi.

→ mitä tunteita tämä herättää?

- Häpeä
- Syyllisyys
- ”En tähänkään pystynyt”
- Toivottomuus

1. SEURAA

Ajanhallinnassa ei ole kyse pelkästään ajasta ja sen hallinnasta
→ itsensä johtaminen ja oman toiminnan suunnittelu

Ajankäytön seuranta: kalenteri, kynä ja paperi,
mittausjärjestelmä.. Selvitetään, mihin aikaa kuluu eniten

- Ruutuaika
- Työajanseuranta

2. SUUNNITTELE

- Mitä sinun tulisi tehdä minäkin päivänä?
- Missä järjestyksessä?
- Milloin sinun tulisi työskennellä?
- Missä pidät taukosi?
- Mikä ajankäytön hallinnassa on haastavinta?
- Mikä töiden suunnittelussa on haastavinta?
- Miten vuorokauden tunnit jakautuvat pääasiassa (työ – lepo – vapaa-aika)?
- Mitä tavoitteita yritystoiminnassa on?
- Mitä tavoitteita omassa elämässä on?



3. PRIORISOI

Mitkä ovat arvosi? Mitkä tavoitteesi? Miten ne peilautuvat työajankäyttöösi?

- Omien arvojen mukainen toiminta
- Huolehdi, että ehdit myös palautua
- Uskalla kieltäytyä muiden pyynnöistä ja odotuksista
- Mieti ensin, mihin olet ryhtymässä

Työkaluja

VIIKON VIISI TÄRKEINTÄ TYÖTEHTÄVÄÄ	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
1							
2							
3							
4							
5							

YRITYKSEN VUOSIKELLO – ONNISTUMME YHDESSÄ!

Tavoite: _____

Seurataan tuloksia yhdessä

Nimi: _____ Puhelin: _____ Sähköposti: _____

Suomen, tykkää ja täpää meitä suomessa @ProAgria @ProAgria

Valkotaulumalli

Elokum 2017

Vuosikello 2017

Monistheet, tiedotteet, ilmoitukset yms.

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Risto	● Faba klo 9-11	●	● Päiväkoti-ryhmä klo 12-14	●	● Rehunjako-koneen huolto	VP	VP
Sini	● ●	● ●	● ●	● ●	●	VP	VP
Matti	VP	VP	VP	VP	VP	● ●	● ●
Maija	●	●	●	●	● ●	● ●	● ●

Tavoite näkyväksi

Visio: Kestävää ja hyvinvoivasti 1 000 000 EKM kg / nla / v

Tavoitteen saavuttaminen

Toimintasuunnitelma

Mitä	Kuka	Milloin
Työohje vasikkalaan	Matti	Vko 32
Sorkkanhoitokoulutus	Sini	21.11.2017
Kottikärryjen kunnostus	Risto	13.9.2017

Hyvää kuluneella viikolla

Hyvin tsemppatiin vajaalla miehityksellä! -Risto-

Matti, kiitos siivousavusta. T: Maija

Parannusehdotukset ja ideat

- Sorkka-hoitoteline
- Maittavampi ape
- Kulku-ohjeet lomittajille

Priorisointitaulukko

Toimi heti	Aikatauluta
Tee pian Puomin korjaus	Hyppää yli Parsipedit

MIKÄ OSA TYÖSTÄ ON OSA-AIKAISTA?

Mitä työtä tehdään maatalouden rinnalla?

Mikä muoto maataloudesta?

Työskentelenkö kokonaan yksin?

- Selkeä rajaus työn ja vapaa-ajan suhteen on haastavaa, mutta mahdollista
- Yhteinen sopiminen esimerkiksi puolison kanssa, kuinka paljon oman työn lisäksi tehdään maatalouden töitä ja mitä ne ovat



Kiitos!
Kysymyksiä,
kommentteja?

